

**IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DI SMA ST FRANSISKUS ASISI BENGKAYANG**

ARTIKEL PENELITIAN

OLEH:

FRANS JANUAR ISKANDAR
NIM F38108040



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2013**

**IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
DI SMA ST FRANSISKUS ASISI BENGKAYANG**

ARTIKEL PENELITIAN

FRANS JANUAR ISKANDAR
NIM F38108040

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Atiq, M.Pd
NIP. 198303042009121002

Eka Supriatna, M.Pd
NIP.197711122006041002

Mengetahui :

Dekan FKIP Untan

**Sekretaris Jurusan Ilmu
Keolahragaan**

FKIP UNTAN

Dr.Aswandi
NIP. 195805131986031002

Ahmad Atiq,M.Pd
NIP. 198303042009121002

IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SMA ST FRANSISKUS ASISI BENGKAYANG

Frans Januar Iskandar, Ahmad Atiq, Eka Supriatna

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN

e-mail: fransjanuar83@yahoo.co.id

Abstract : his study aims to determine the behaviour of clean and healthy living in St Fransiskus Asisi, High school Bengkayang, the method used in this research is descriptive quantitative survey form. The sample was 108 student. Results of data analysis showed 48.15% of students answered always maintain personal hygiene, 70.37% of students are often responsible consumption of healthy foods and beverages, 51.85% of students answered often use latrines, 62.96% of students are often responsible for sport, 59.23% of students answered occasionally monitor the growth, 80.55% of students answered often smoked, 66.67% of students do not have to maintain environmental responsibility, 69.44% of students answered sometimes dispose of waste in place, so clean and healthy lifestyle in high school St Fransiskus Asisi Bengkayang, of the eight indicators of PHBS in school only four indicator are categorized as good and four of these indicators are not considered either.

Keywords: *Clean and Healthy Lifestyle*

ABSTRAK: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang, Metode dalam penelitian ini yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan bentuk survey. Sampel penelitian ini adalah 108 siswa. hasil analisis data menunjukkan 48,15% siswa jawab selalu menjaga kebersihan diri, 70,37% siswa jawab sering konsumsi makanan dan minuman sehat, 51,85% siswa jawab sering menggunakan jamban, 62,96% siswa jawab sering olahraga, 59,23% siswa jawab kadang-kadang memonitoring pertumbuhannya, 80,55% siswa jawab sering merokok, 66,67% siswa jawab tidak pernah memelihara lingkungan, 69,44% siswa jawab kadang-kadang membuang sampah pada tempatnya. Jadi perilaku hidup bersih dan sehat di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang, dari delapan indikator PHBS di sekolah hanya empat indikator yang masuk kategori baik dan empat dari indikator tersebut tergolong tidak baik.

Kata kunci : **Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat**

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Tidak sedikit anak yang menunjukkan perilaku tidak sehat, seperti lebih suka mengonsumsi makanan tidak sehat. Apalagi sebelum makan tidak mencuci tangan terlebih dahulu, sehingga memungkinkan masuknya bibit penyakit ke dalam tubuh. Selain itu meningkatnya perokok pemula, usia muda, atau usia peserta didik sekolah sehingga resikonya akan mengakibatkan penyakit degeneratif. Perilaku tidak sehat lainnya yang mengkhawatirkan adalah melakukan pergaulan bebas, sehingga terjerumus ke dalam penyakit masyarakat seperti penggunaan narkoba atau tindakan kriminal. Apalagi perilaku tidak sehat ini, disebabkan lingkungan yang tidak sehat, seperti kurang bersihnya rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakatnya. Tantangan lain tentang perilaku tidak sehat muncul dari diri peserta didik sendiri.

Selama ini di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang ini, masih ada di temukan, minim nya perhatian siswa terhadap hal-hal yang berkaitan dengan (PHBS) perilaku hidup bersih dan sehat. Seperti mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan setelah bekerja, minimnya penggunaan jamban di sekolah serta menjaga kebersihan jamban. Sedikitnya yang mengikuti kegiatan olahraga dan aktifitas fisik yang bisa meningkatkan kebugaran dan kesehatan peserta didik. Meningkatnya jumlah perokok pada siswa usia dini, jarang memantau pertumbuhan peserta didik melalui pengukuran BB dan TB, membuang sampah tidak pada tempatnya. Untuk itu perlu adanya peran serta dari warga sekolah, yaitu peserta didik untuk melaksanakan (PHBS) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, membentuk siswa/siswi untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat, bisa menciptakan suasana belajar yang nyaman karena adanya tempat belajar yang bersih. Dan menyadarkan akan pentingnya kebersihan dan kesehatan kepada siswa/siswi di sekolah SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang serta menjadi contoh terbaik sekolah yang ber-PHBS sekabupaten Bengkayang.

KEMENKES RI (2011:12) menyatakan, “Perilaku adalah Perilaku individu yang berkaitan dengan fakto-faktor pengetahuan dan sikap individu. Perilaku juga menyangkut dimensi kultural yang berupa system nilai dan norma. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2003: 121), “Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistim pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan”. selanjutnya menurut M. Taufik (2007: 15), menyatakan bahwa “Perilaku kesehatan (*healthy behavior*) adalah merupakan suatu respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan keadaan sehat-sakit, penyakit serta faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan) seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan.” Menurut Atikah Proverawati & Eni Rahmawati (2011: 2), “Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga.” Semua perilaku kesehatan di lakukan atas

kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. KEMENKES RI (2011:7). ruang lingkup PHBS ada lima yaitu: 1. PHBS di rumah tangga, 2. PHBS di institusi pendidikan, 3. PHBS di tempat kerja, 4. PHBS di tempat umum, 5. Di fasilitas pelayanan kesehatan. Dari pendapat di Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati (2011: 21). menjelaskan “PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Indikator PHBS perilaku hidup bersih dan sehat antara lain sebagai berikut:

- a. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun.
- b. Mengonsumsi jajanan sehat dan kantin sekolah.
- c. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat.
- d. Olahraga yang teratur yang terukur.
- e. Memberantas jentik nyamuk.
- f. Tidak merokok ditempat umum.
- g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan balita setiap bulan.
- h. Membuang sampah pada tempatnya.

(Muhajir & Jaja Muhajid, 2011: 217)

KEMENKES RI (2011: 11) indikator PHBS di sekolah sebagai berikut:

- 1) Mencuci tangan menggunakan sabun
- 2) Mengonsumsi makanan dan minuman sehat
- 3) Menggunakan jamban sehat
- 4) Membuang sampah pada tempat sampah,
- 5) Tidak merokok
- 6) Tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya
- 7) Tidak meludah sembarangan tempat
- 8) Memberantas jentik nyamuk.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) memiliki andil yang cukup besar juga dalam meningkatkan perilaku kebersihan dan kesehatan pada siswa. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Menengah Atas St Fransiskus Asisi Bengkayang.

METODE

Metode dalam penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. dengan bentuk deskriptif kuantitatif yang berupa suvei. Metode dalam penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2011: 14), metode penelitian kuantitatif dapat di artikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. menurut

Singarimbun dan Effendi (1989:3), dalam Purwanto mengatakan bahwa penelitian survei adalah penelitian yang hanya dilakukan atas sampel.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang 2012 yang berjumlah 432 orang. dengan jumlah sampel 108 orang, yang diambil dari populasi sebanyak 25%. Untuk menentukan ukuran atau jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel random, atau sampel acak, sampel campur. dengan demikian penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling. teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan mengajukan beberapa pertanyaan tertulis kepada responden (siswa yang akan diteliti) yaitu melalui lembar angket / kuesioner (sebagai alat pengumpulan data). Instrumen penelitian divalidasi oleh dua orang dosen Pendidikan PENJASKESREK Untan. Dan dalam penelitian ini, pengujian validitas terhadap alat pengumpulan data dilakukan dengan metode pengujian validitas item tipe *bivariate pearson* (korelasi produk moment pearson). Metode ini dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara masing-masing skor item dengan skor total item. Koefisien korelasi item-total dengan *Bivariate Pearson* dapat dicari dengan menggunakan rumusan sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{\sum X_i - (\sum X_i)(\sum X_i)}{[\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2][\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2]}$$

Berdasarkan uji coba soal diperoleh keterangan bahwa tingkat reliabilitas soal yang disusun tergolong sangat reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,904. Untuk menguji reliabilitas angket atau kuesioner di atas digunakan rumus alpha (α) sebagai berikut :

$$r_{11} = \frac{\sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}{k - 1}$$

Keterangan :

- r_{11} : reliabilitas instrument
 - k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
 - $\sum X_i^2$: jumlah varians butir
 - σ_1^2 : varians total
- (Suharsimi Arikunto, 2006: 176)

Angket dianalisis menggunakan aturan skala likert yang terdiri dari empat jawaban, yaitu: selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah. dengan jumlah pertanyaan angket sebanyak 44 pertanyaan.

Prosedur penelitian ini yaitu dengan mengajukan beberapa pertanyaan tertulis kepada responden (siswa yang akan diteliti) yaitu melalui lembar angket / kuesioner (sebagai alat pengumpulan data) yang telah dibuat dan dapat langsung dijawab sesuai dengan kegiatan hari-hari yang mereka lakukan yang menyangkut dengan (PHBS di sekolah). untuk pengisian atau menjawab pertanyaan angket/ kuesioner ini responden cukup memilih salah satu alternative jawaban yang telah

di sediakan pada lembar pertanyaan dan dilakukan pengisian secara langsung ditempat serta beri waktu untuk mengisi atau menjawab yang secukupnya. untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di sekolah SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang. Adapun pengolahan data yang akan digunakan sebagai berikut :

1. Data Angket
 - a. Mengecek kelengkapan data dan mengecek macam isian data
 - b. Mentabulasi data. Data yang tadinya berupa lembaran angket dikuantitatifkan untuk mempermudah perhitungan data sesuai dengan skala likert.
 - c. Membuat statistika deskriptif.
 - d. Membuat deskriptif persentase (%)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini di peroleh data yang didapat dari jawaban angket yang berjumlah 44 pertanyaan, dengan jumlah sampel 108 orang tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang

- 1).Sebanyak 6 atau 5.56% responden/siswa menyatakan selalu berperilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 2).Sebanyak 96 atau 88.89% responden/siswa menyatakan sering berperilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 3).Sebanyak 6 atau 5.56% responden/siswa menyatakan kadang-kadang berperilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 4). Tidak ada atau 0% responden/siswa menyatakan tidak pernah berperilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor kebersihan diri di sma st fransiskus asisi bengkayang

- 1) Sebanyak 52 atau 48.15% responden/siswa menyatakan selalu berperilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 2) Sebanyak 47 atau 43.52% responden/siswa menyatakan sering menjaga kebersihan diri di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 3) Sebanyak 9 atau 8.33% responden/siswa menyatakan kadang-kadang berperilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 4) Tidak ada atau 0% responden/siswa menyatakan tidak pernah berperilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Konsumsi makanan dan minuman Di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang

- 1) Sebanyak 1 atau 0.93% responden/siswa menyatakan selalu mengkonsumsi makanan dan minuman sehat di SMA St Fransiskus asisi Bengkayang.
- 2) Sebanyak 76 atau 70.37% responden/siswa menyatakan sering mengkonsumsi makanan dan minuman sehat di SMA St Fransiskus Asisi bengkayang.

- 3) Sebanyak 31 atau 28.70% responden/siswa menyatakan kadang-kadang mengkonsumsi makanan dan minuman sehat di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 4) Tidak ada atau 0% responden/siswa menyatakan tidak pernah mengkonsumsi makanan dan minuman sehat di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Penggunaan jamban Di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang

- 1) Sebanyak 25 atau 23,15% responden/siswa menyatakan selalu menggunakan jamban di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 2) Sebanyak 56 atau 51,85% responden/siswa menyatakan sering menggunakan jamban di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 3) Sebanyak 27 atau 25% responden/siswa menyatakan kadang-kadang menggunakan jamban di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 4) Tidak ada atau 0% responden/siswa menyatakan tidak pernah menggunakan jamban di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Olahraga Di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang

- 1) Sebanyak 38 atau 35,18% responden/siswa menyatakan selalu berolahraga di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 2) Sebanyak 68 atau 62,96% responden/siswa menyatakan sering berolahraga di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 3) Sebanyak 2 atau 1,85% responden/siswa menyatakan kadang-kadang mengakses internet disela-sela waktu luang saat di rumah.
- 4) Tidak ada atau 0% responden/siswa menyatakan tidak pernah mengakses internet disela-sela waktu luang saat di rumah.

Faktor Monitoring pertumbuhan siswa Di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang

- 1) Sebanyak 4 atau 3,70% responden/siswa menyatakan selalu memonitoring pertumbuhan di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 2) Sebanyak 2 atau 1,85% responden/siswa menyatakan sering memonitoring pertumbuhan di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 3) Sebanyak 64 atau 59,23% responden/siswa menyatakan kadang-kadang memonitoring pertumbuhan di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 4) Sebanyak 38 atau 35,18% responden/siswa menyatakan tidak pernah memonitoring pertumbuhan di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Merokok Di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang

- 1) Sebanyak 3 atau 2,78% responden/siswa menyatakan selalu merokok di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang
- 2) Sebanyak 87 atau 80,55% responden/siswa menyatakan sering merokok di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 3) Sebanyak 18 atau 16,66% responden/siswa menyatakan kadang-kadang merokok di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 4) Tidak ada atau 0% responden/siswa menyatakan tidak pernah merokok di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Pemeliharaan lingkungan Di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang

- 1) Sebanyak 0 atau 0,00% responden/siswa menyatakan selalu memelihara lingkungan di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 2) Sebanyak 2 atau 1,85% responden/siswa menyatakan sering memelihara lingkungan di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 3) Sebanyak 34 atau 31,48% responden/siswa menyatakan kadang-kadang memelihara lingkungan di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 4) Sebanyak 72 atau 66,67% responden/siswa menyatakan tidak pernah memelihara lingkungan di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Membuang sampah pada tempatnya Di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang

- 1) Sebanyak 2 atau 1,85% responden/siswa menyatakan selalu membuang sampah pada tempatnya di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 2) Sebanyak 27 atau 25% responden/siswa menyatakan sering membuang sampah pada tempatnya di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 3) Sebanyak 75 atau 69,44% responden/siswa menyatakan kadang-kadang, membuang sampah pada tempatnya di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.
- 4) Sebanyak 4 atau 3,70% responden/siswa menyatakan tidak pernah membuang sampah pada tempatnya di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang.

Pembahasan

Dari hasil analisis data tentang minat siswa terhadap olahraga bola voli di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang adalah sebagai berikut:

Faktor Kebersihan diri

Berdasarkan hasil analisis faktor kebersihan diri siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang diperoleh rata-rata siswa menjawab selalu sebanyak 48,15% dan masuk dalam kategori sangat baik, hasil tersebut diperoleh dari kebiasaan mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari antara lain kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih, mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan cara mencuci tangan yang baik dan benar serta waktu mencuci tangan.

Faktor Konsumsi makanan dan minuman

Berdasarkan hasil analisis faktor kebersihan diri siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang diperoleh rata-rata siswa menjawab sering sebesar 70,37% dan masuk dalam kategori baik, hasil tersebut diperoleh dari kebiasaan mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari antara lain kebiasaan makan jajanan makanan sehat serta minum Minuman sehat dan hal tersebut dilakukan dalam perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Penggunaan jamban

Berdasarkan hasil analisis faktor penggunaan jamban oleh siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang diperoleh rata-rata siswa menjawab sering sebesar 51,85% dan masuk dalam kategori baik, hasil tersebut diperoleh dari kebiasaan mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari dalam penggunaan jamban dan hal tersebut dilakukan dalam perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan SMA St.

Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Olahraga

Berdasarkan hasil analisis faktor olahraga pendukung perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang diperoleh rata-rata siswa menjawab sering sebesar 62,96% dan masuk dalam kategori baik, hasil tersebut diperoleh dari kebiasaan mereka dalam melakukan kegiatan olahraga setiap hari antara lain kebiasaan melakukan aktivitas fisik yang dilakukan serta olahraga yang rutin dilakukan dan hal tersebut dilakukan dalam perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Monitoring pertumbuhan siswa

Berdasarkan hasil analisis faktor monitoring pertumbuhan siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang diperoleh rata-rata siswa menjawab kadang-kadang sebesar 59,23% dan masuk dalam kategori tidak baik, hasil tersebut diperoleh dari kebiasaan mereka dalam melakukan pengecekan/pemantauan tinggi dan berat badan dan hal tersebut jarang dilakukan dalam perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Merokok

Berdasarkan hasil analisis faktor merokok siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang diperoleh rata-rata siswa menjawab sering merokok sebesar 80,55% dan bias di katakan tidak baik, karena banyaknya siswa yang merokok, hasil tersebut diperoleh dari kebiasaan mereka dalam melakukan kegiatan sehari-hari khususnya merokok dari aspek-aspek kebiasaan merokok didalam maupun diluar sekolah dan hal tersebut dilakukan dalam perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Pemeliharaan lingkungan

Berdasarkan hasil analisis faktor pemeliharaan lingkungan siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang diperoleh rata-rata siswa menjawab tidak pernah sebesar 66,67% dan masuk dalam kategori sangat tidak baik, hasil tersebut diperoleh dari kebiasaan mereka dalam melakukan pemeliharaan lingkungan di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang. hal tersebut masih kurang dilakukan dalam perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Faktor Membuang sampah pada tempatnya

Berdasarkan hasil analisis faktor Membuang sampah pada tempatnya oleh siswa SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang diperoleh rata-rata siswa menjawab kadang-kadang sebesar 69,44% dan masuk dalam kategori tidak baik, hasil tersebut diperoleh dari kebiasaan siswa sehari-hari pada saat membuang sampah pada tempatnya dirasa masih kurang dan hal tersebut dilakukan dalam perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

Dapat di simpulkan keseluruhan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat di SMA St Fransiskus Asisi Bengkayang setengah dari indicator yang ada pada

PHBS di sekolah sudah bisa dikatakan baik, dan setengah dari indikator tersebut masih tidak baik, dari hasil penelitian faktor monitoring pertumbuhan siswa, faktor merokok, faktor pemeliharaan lingkungan, faktor membuang sampah pada tempatnya, rata-rata tidak baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Sekolah Menengah Atas St. Fransiskus Asisi Bengkayang tahun 2013 maka dapat ditarik kesimpulan umum yaitu bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Sekolah Menengah Atas St. Fransiskus Asisi Bengkayang tahun 2013, dari delapan indikator PHBS di sekolah hanya empat indikator yang masuk kategori baik dan empat dari indikator tersebut tergolong tidak baik. Hal ini ditunjukkan dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dari indikator-indikator :

- 1) Kebersihan diri, yang mencapai rata-rata 48,15% siswa yang dikategorikan selalu menjaga kebersihan diri
- 2) Konsumsi makanan dan minuman sehat, yang mencapai rata-rata 70,37% siswa yang dikategorikan sering konsumsi makanan dan minuman sehat
- 3) Penggunaan jamban yang mencapai rata-rata 51,85% siswa yang dikategorikan sering menggunakan jamban
- 4) Olahraga yang mencapai rata-rata 62,96% siswa yang di kategorikan sering olahraga
- 5) Monitoring pertumbuhan yang mencapai rata-rata 59,23 % siswa yang dikategorikan kadang-kadang memonitoring pertumbuhannya.
- 6) Merokok yang mencapai rata-rata 80,55% siswa yang dikategorikan sering merokok.
- 7) Pemeliharaan lingkungan yang mencapai rata-rata 66,67% siswa yang dikategorikan tidak pernah memelihara lingkungan.
- 8) Membuang sampah pada tempatnya mencapai rata-rata 69,44% siswa yang dikategorikan kadang-kadang membuang sampah pada tempatnya.

Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Mengingat perilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang sudah ada yang berjalan dengan baik dan ada juga yang kurang baik, maka perlu kiranya ditingkatkan dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.
2. Hendaknya Dewan guru dan Kepala sekolah memperhatikan faktor kebersihan diri, konsumsi makanan dan minuman, penggunaan jamban, olahraga, monitoring pertumbuhan siswa, merokok, pemeliharaan

lingkungan, membuang sampah pada tempatnya karena faktor tersebut memberi sumbangan yang mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hendaknya pihak sekolah meningkatkan sarana dan prasarana pendukung kebersihan terutama untuk pendukung pola hidup sehat sehingga bisa menumbuhkan sikap siswa dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat di SMA St. Fransiskus Asisi Bengkayang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2010. **Prosedur Penelitian**. Jakarta: PT. Rineka Cipta. Edisi Revisi 2010.
- Panen, Paulina. 2007. **Belajar dan Pembelajaran**. Jakarta: Universitas Terbuka
- Priyatno, Duwi.(2010). **Paham Analisa Statistic Data Dengan SPSS**. Yogyakarta: MediaKom
- Riduwan. 2010. **Dasar-Dasar Statistika**. Bandung: Alfabeta.
- Sahara, Sayuti. 2000. **Senam Dasar**. Universitas Terbuka.Jakarta. Depdiknas
- Sudjana, Nana.2010. **Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar**. Bandung. Remaja rosdakarya
- Sugiyono. 2010. **Metode penelitian pendidikan**, pendekatan kuantitatif,kualitatif dan R&B. Bandung: alfabeta.
- Thoifuri. 2008. **Menjadi Guru Inisiator**. Semarang: Rasail Media Group.
- Trianto. 2010. **Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif**: Jakarta: Prenada Media Group.